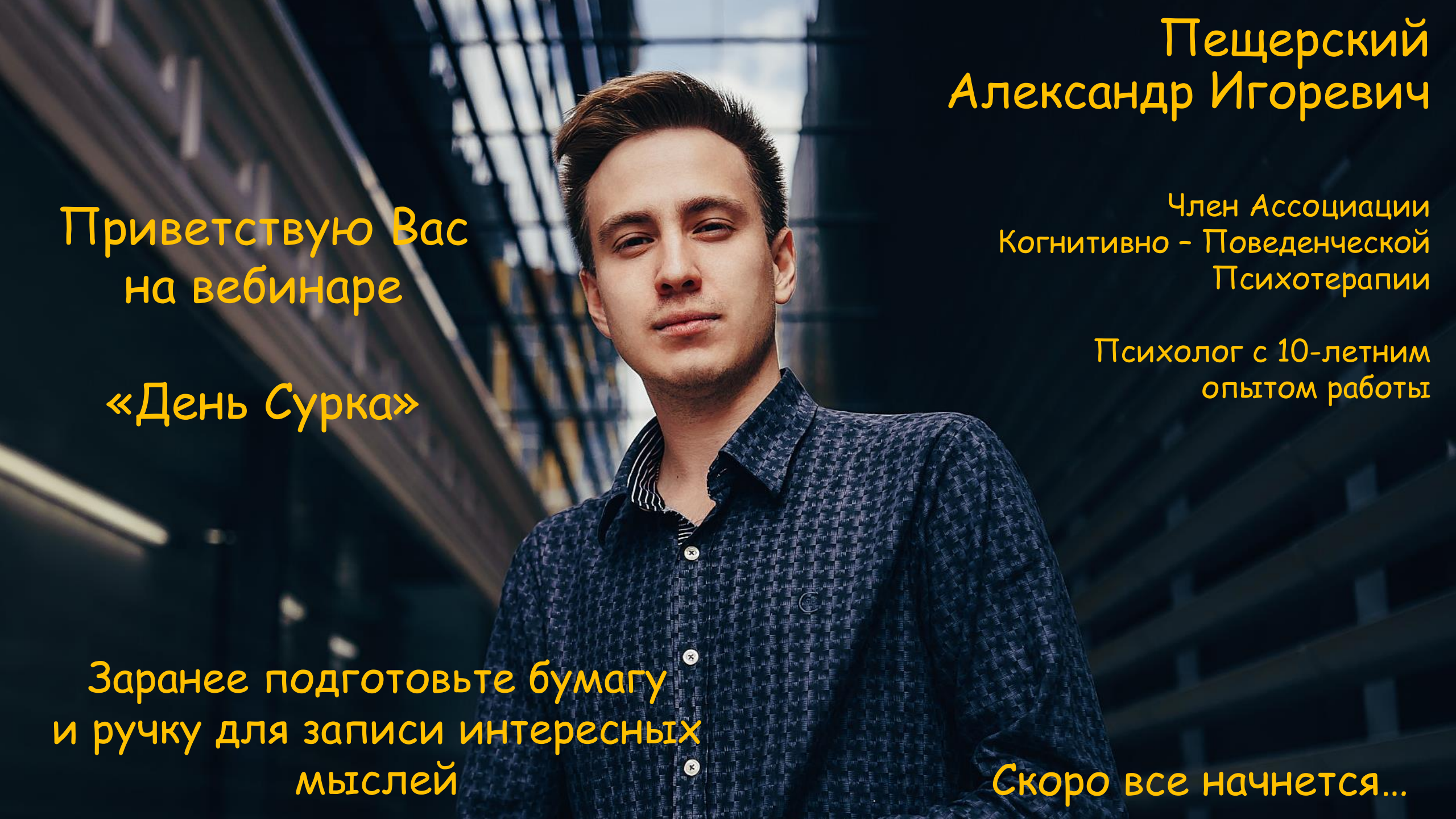




Пещерский
Александр Игоревич

Приветствую Вас
на вебинаре

«День Сурка»

Член Ассоциации
Когнитивно - Поведенческой
Психотерапии

Психолог с 10-летним
опытом работы

Заранее подготовьте бумагу
и ручку для записи интересных
мыслей

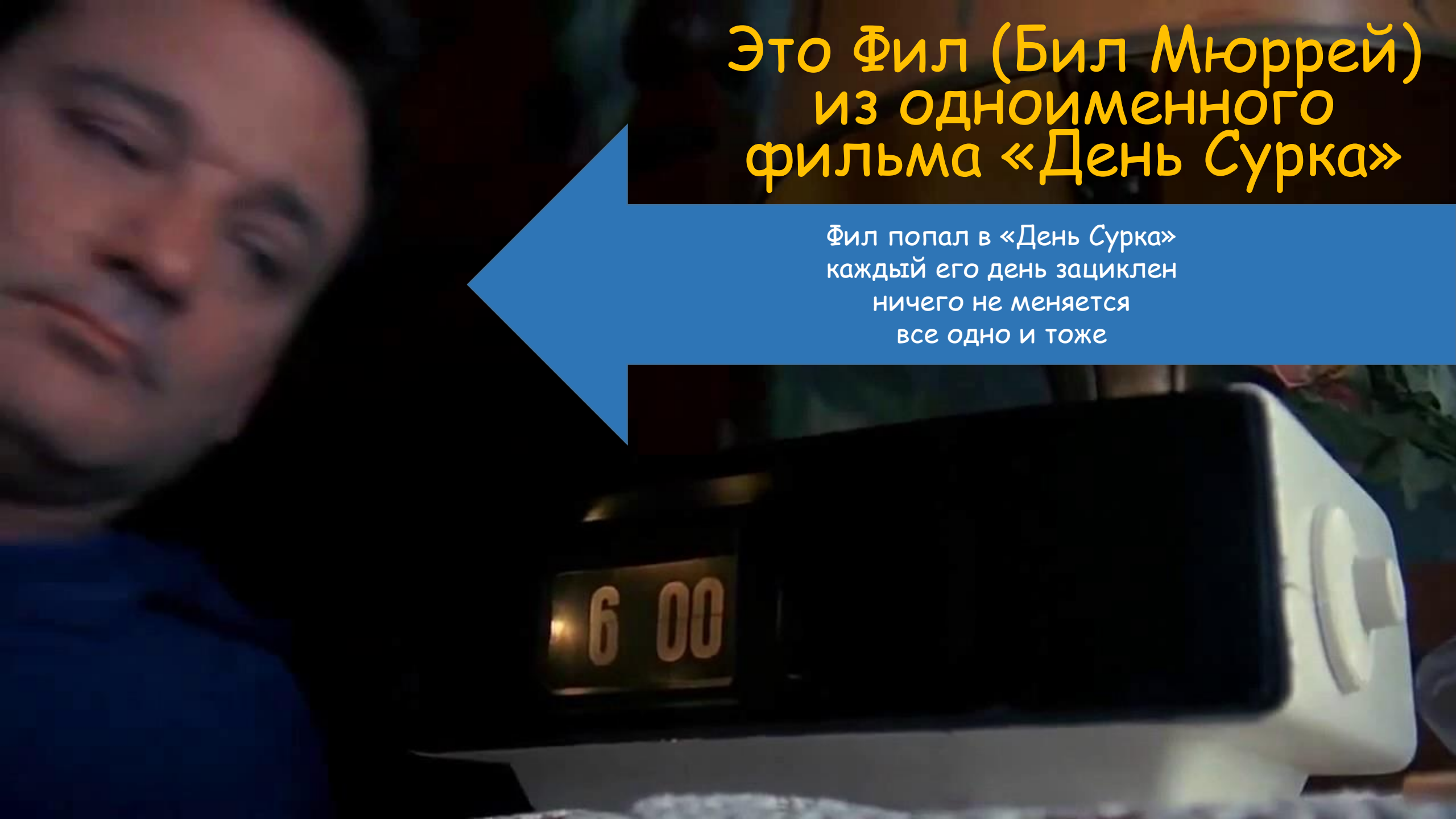
Скоро все начнется...

Для нормального функционирования человек должен спать примерно 7-8 часов в сутки.

Сон составляет примерно 1/3 жизни человека

Некоторые люди умеют проводить во сне всю жизнь





Это Фил (Бил Мюррей)
из одноименного
фильма «День Сурка»

Фил попал в «День Сурка»
каждый его день зациклен
ничего не меняется
все одно и тоже

Как же я счастлив.
Я так работаю и
живу последние 20
лет

Фил работает
телеведущим

REC

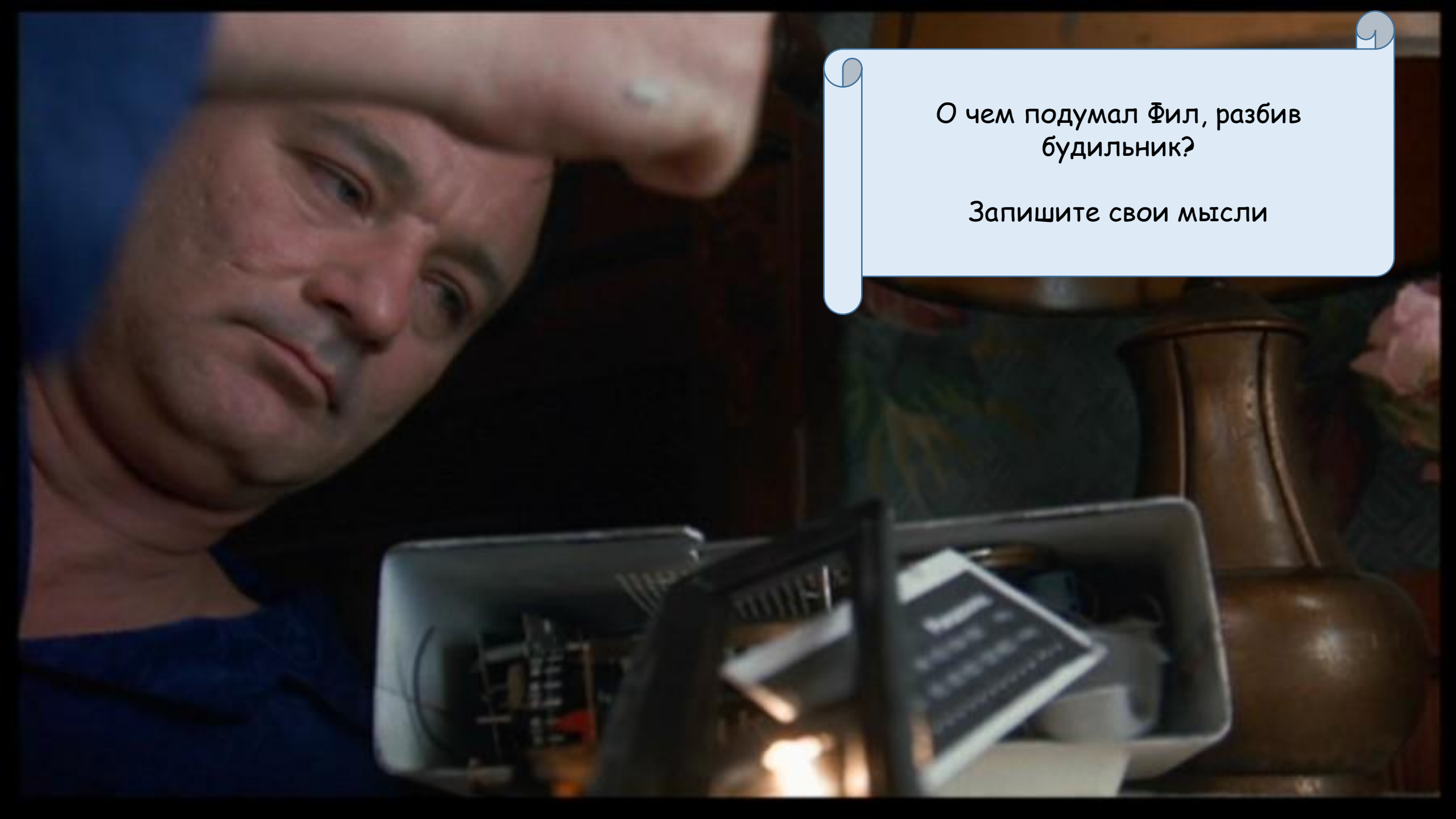
Пора
спать

Подъем в
6 утра

Кофе и
завтрак

Обычный
вечер

Эфир и
другая
работа

A man with a serious expression is looking down at a broken alarm clock on a table. The clock is in a white box, and its internal mechanism is visible. A hand is holding a piece of the clock's casing. In the background, there is a brass vase with pink flowers.

О чем подумал Фил, разбив
будильник?

Запишите свои мысли

Некоторые люди
умеют проводить во
сне всю жизнь.

Так делает Фил

Мы спим, когда
доводим свою жизнь
до автоматизма

Автоматические
действия - это
бессознательные
действия. Во сне мы
себя не осознаем



**Пройдемся по
небольшому
чек-листу «Дня Сурка»:**

- **Одинаковые дни**
- **Автоматические действия
практически везде и во всем**
- **Работа не доставляет
удовольствия**
- **Все бессмысленно**
- **Вы можете записать свои
мысли**



Могу ли я что-то
изменить?

Немного отвлечемся от Фила 😊

- ▶ К сожалению, большинство людей доводят свою жизнь до автоматизма и жизнь становится очень похожа на сон, но только в ней нет невероятных путешествий на космических кораблях или страшных монстров
- ▶ Наша жизнь становится настолько предсказуемой, что даже поход в туалет идет по расписанию (что уж говорить про встречи с друзьями или поездку на море)
- ▶ Большинство моих клиентов обращаются за психологической помощью в кризисных ситуациях (когда действительно все плохо и уже 3-5 сеансами не получится ограничиться), но психология изначально создавалась для развития и познания человеческой души

Сейчас самое время попробовать самостоятельно составить собственную схему «Дня Сурка»

- ▶ У Фила она выглядела вот так
- ▶ Попробуйте составить свою схему. В вашей схеме может быть больше «кругов» или же «циклов»
- ▶ Попробуйте сейчас сделать ее максимально просто. После вебинара можно расписать ее более подробно и чем подробнее – тем лучше
- ▶ Вернемся к Филу и проверим как у него дела



A man with dark hair, wearing a grey suit jacket, a light blue shirt, a patterned tie, and a brown and white checkered scarf, is looking upwards and to the left with a thoughtful expression. A black thought bubble with a blue outline is positioned above his head, containing red text. The background is slightly blurred, showing a doorway and a wall-mounted lamp on the left.

Могу ли я что-то
изменить?

Да пошло оно все...





PLEASE STAND BY

Немного отвлечемся от Фила еще раз. Дела, судя по всему, у него пошли не очень

- ▶ Есть такое понятие, как когнитивные ошибки или заблуждения. Когнитивные ошибки – это те мысли, которые заставляют людей неточно воспринимать реальность (согласно Аарану Беку – создателю Когнитивной психотерапии)
- ▶ Когнитивные ошибки есть у каждого человека. Они совершаются постоянно
- ▶ Когнитивные ошибки мешают адекватно воспринимать реальность
- ▶ Очень часто приводят к не очень хорошим последствиям

Рассмотрим основные когнитивные ошибки (на данный момент выделено 12 типов по Дж. Бек)

- ▶ *Дихотомическое мышление* (также называемое черно-белым мышлением, полярным или мышлением в стиле “все или ничего”): представление о том, что существуют только две категории для оценки событий, людей, поступков (черное-белое, плохое-хорошее).
Отказ от оценки в континууме
- ▶ *Пример:* “Если я не добьюсь успеха во всем, то я неудачник”
- ▶ *“Катастрофизация”* (также называемая негативными предсказаниями): предсказание событий будущего исключительно негативно, без учета других, более вероятных исходов.
- ▶ *Пример:* “Я так расстроюсь, что не смогу вообще ничего делать”

Рассмотрим основные когнитивные ошибки (на данный момент выделено 12 типов по Дж. Бек)

- ▶ Обесценивание позитивного : успехам, позитивному опыту и поступкам не придается значения
- ▶ Пример : “Действительно, мне удалось выполнить эту работу, но это вовсе не означает, что я способный, мне просто повезло”
- ▶ Эмоциональное обоснование , убеждение, что нечто должно быть правдой только потому, что вы “чувствуете” (по сути, верите) в это настолько сильно, что игнорируете или обесцениваете доказательства обратного
- ▶ Пример : “Я знаю, что мне многое удастся на работе, но я по-прежнему чувствую себя неудачником”

Рассмотрим основные когнитивные ошибки (на данный момент выделено 12 типов по Дж. Бек)

- ▶ *Навешивание ярлыков* : наделение безусловными, глобальными характеристиками себя или окружающих, без учета того, что доказательства могут с большей вероятностью привести к менее негативным выводам
- ▶ *Пример* : “Я неудачник”, “Он зануда”
- ▶ *Магнификация/минимизация* : оценивание себя, окружающих или ситуации с преувеличением негативного и/или преуменьшением позитивного
- ▶ *Пример* : “Средняя оценка говорит о том, что я неспособный. Оценка “отлично” не говорит о том, что я умный”

Рассмотрим основные когнитивные ошибки (на данный момент выделено 12 типов по Дж. Бек)

- ▶ Мысленный фильтр (избирательное абстрагирование): безосновательный учет только неудач, поражений, лишений вместо полной картины всех событий
- ▶ Пример : “Один плохой результат по тесту [наряду с несколькими хорошими] свидетельствует о том, что я лентяй, который не мог как следует подготовиться”
- ▶ “Чтение мыслей”: уверенность человека в том, что он знает мысли окружающих, и отказ принимать во внимание другие, более вероятные возможности
- ▶ Пример : “Он думает, что я ничего не смыслю в этой работе”

Рассмотрим основные когнитивные ошибки (на данный момент выделено 12 типов по Дж. Бек)

- ▶ **Сверхгенерализация** : формулирование обобщающих негативных выводов, выходящих далеко за пределы текущей ситуации
- ▶ **Пример** : “Поскольку я чувствовал себя не в своей тарелке на встрече, я не умею знакомиться с людьми”
- ▶ **Персонализация** : представление о себе как о причине негативного поведения других людей без учета более вероятных объяснений их поведения. Уверенность человека в том, что его ошибки и просчеты находятся в центре внимания окружающих
- ▶ **Пример** : “Мастер по ремонту нагрубил мне, потому что я сделал что-то не так”

Рассмотрим основные когнитивные ошибки (на данный момент выделено 12 типов по Дж. Бек)

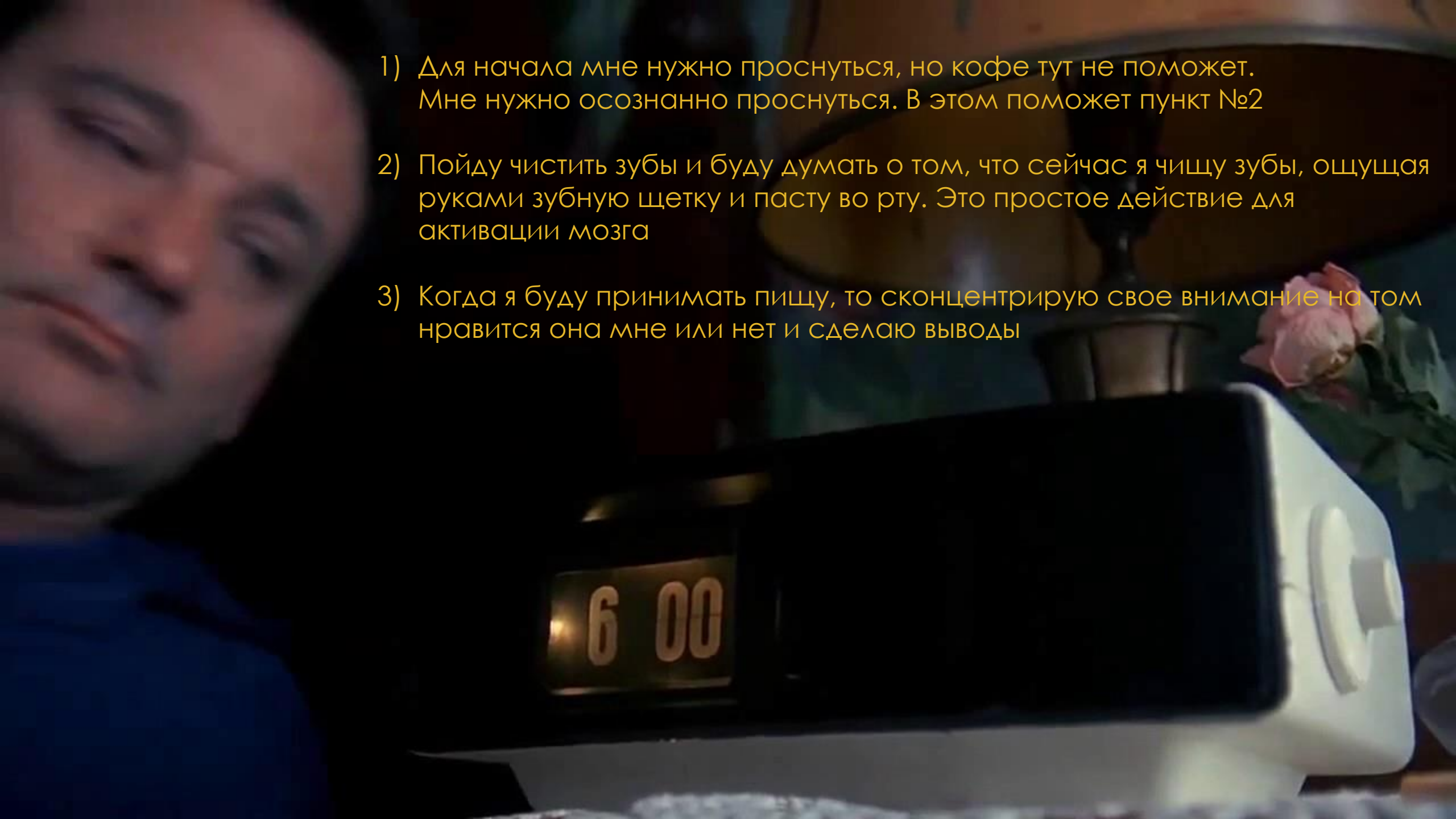
- ▶ **Долженствование** (мышление в стиле “я должен”): наличие четкой непреложной идеи о том, как должны вести себя другие люди или каким должно быть собственное поведение. Если ожидания не оправдываются, человек воспринимает это как неудачу
- ▶ Пример: “Ужасно, что я ошибся. Я должен во всем добиваться успеха”
- ▶ **Туннельное мышление** : акцент на негативных аспектах ситуации
- ▶ Пример: “Учитель моего сына ничего не может сделать правильно. Он постоянно критикует, не чувствует детей, и вообще он не состоялся как педагог”



PLEASE STAND BY

A close-up shot of a man's face on the left, looking towards a digital clock on the right. The clock is black with a white base and shows '6 00' in orange LED digits. A thought bubble is superimposed above the clock. In the background, a lamp and a pink rose are visible.

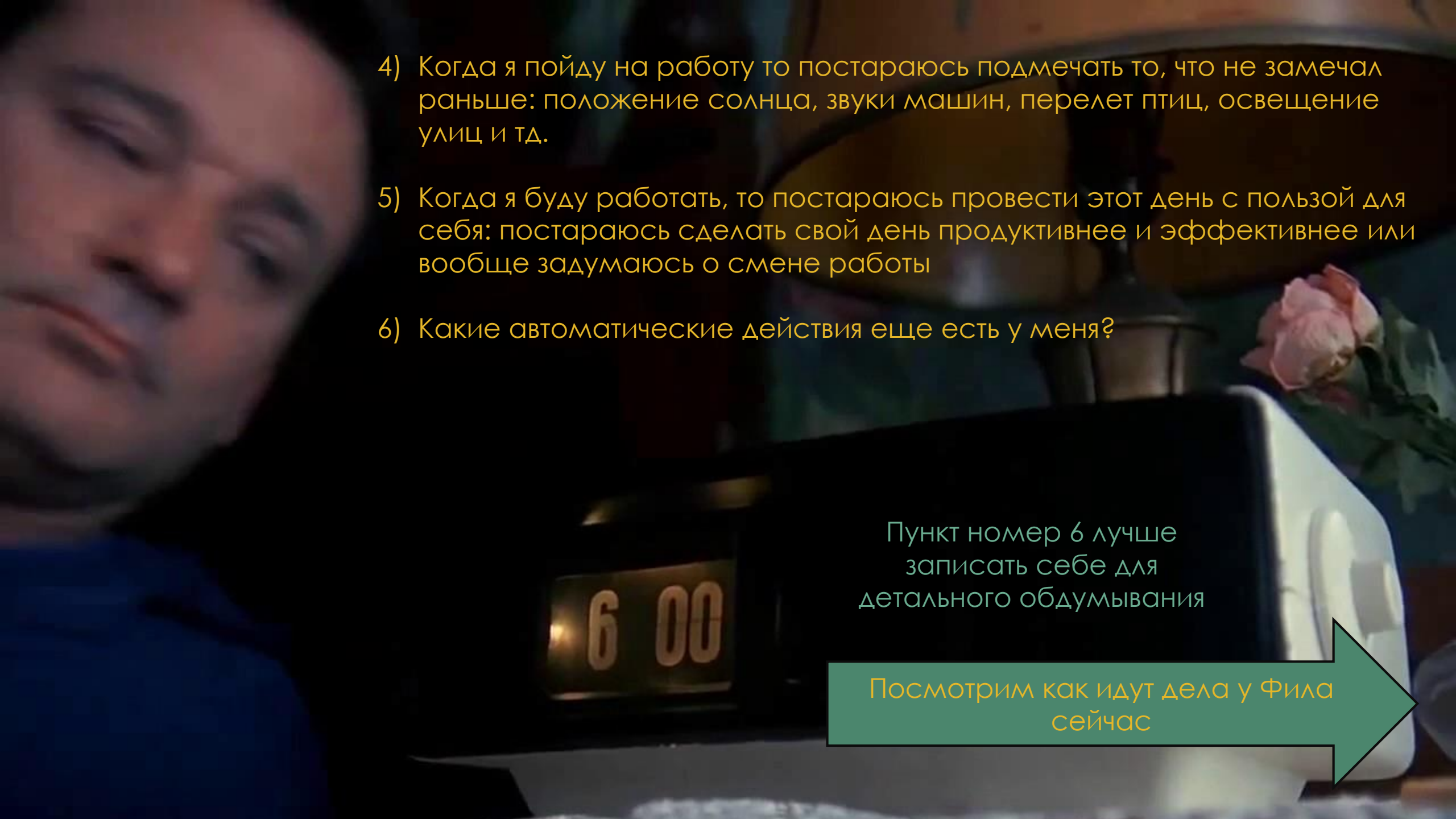
Могу ли я что-то
изменить?

A close-up photograph of a man with a beard sleeping peacefully on the left side of the frame. To his right is a black digital alarm clock with a white base. The clock's display shows '6 00' in red LED digits. In the background, a pink rose is visible in a vase. The scene is dimly lit, suggesting a bedroom at night.

1) Для начала мне нужно проснуться, но кофе тут не поможет.
Мне нужно осознанно проснуться. В этом поможет пункт №2

2) Пойду чистить зубы и буду думать о том, что сейчас я чищу зубы, ощущая руками зубную щетку и пасту во рту. Это простое действие для активации мозга

3) Когда я буду принимать пищу, то сконцентрирую свое внимание на том нравится она мне или нет и сделаю выводы

- 
- A close-up shot of a man's face, partially visible on the left, appearing to be asleep. In the foreground, a black digital clock displays '6 00' in orange-red digits. A single pink rose is placed on top of the clock. The background is dark and out of focus.
- 4) Когда я пойду на работу то постараюсь подмечать то, что не замечал раньше: положение солнца, звуки машин, перелет птиц, освещение улиц и тд.
 - 5) Когда я буду работать, то постараюсь провести этот день с пользой для себя: постараюсь сделать свой день продуктивнее и эффективнее или вообще задумаюсь о смене работы
 - 6) Какие автоматические действия еще есть у меня?

Пункт номер 6 лучше
записать себе для
детального обдумывания

Посмотрим как идут дела у Фила
сейчас

A man with dark hair, wearing a brown suit jacket, white shirt, and dark tie, is smiling while driving a car. A chipmunk is sitting in the driver's seat, holding the steering wheel. The background shows a blurred view of a road and trees.

А этот парень
неплохо умеет
водить. Такого бы я
раньше точно не стал
делать.

##@@#>??x



Безрассудство

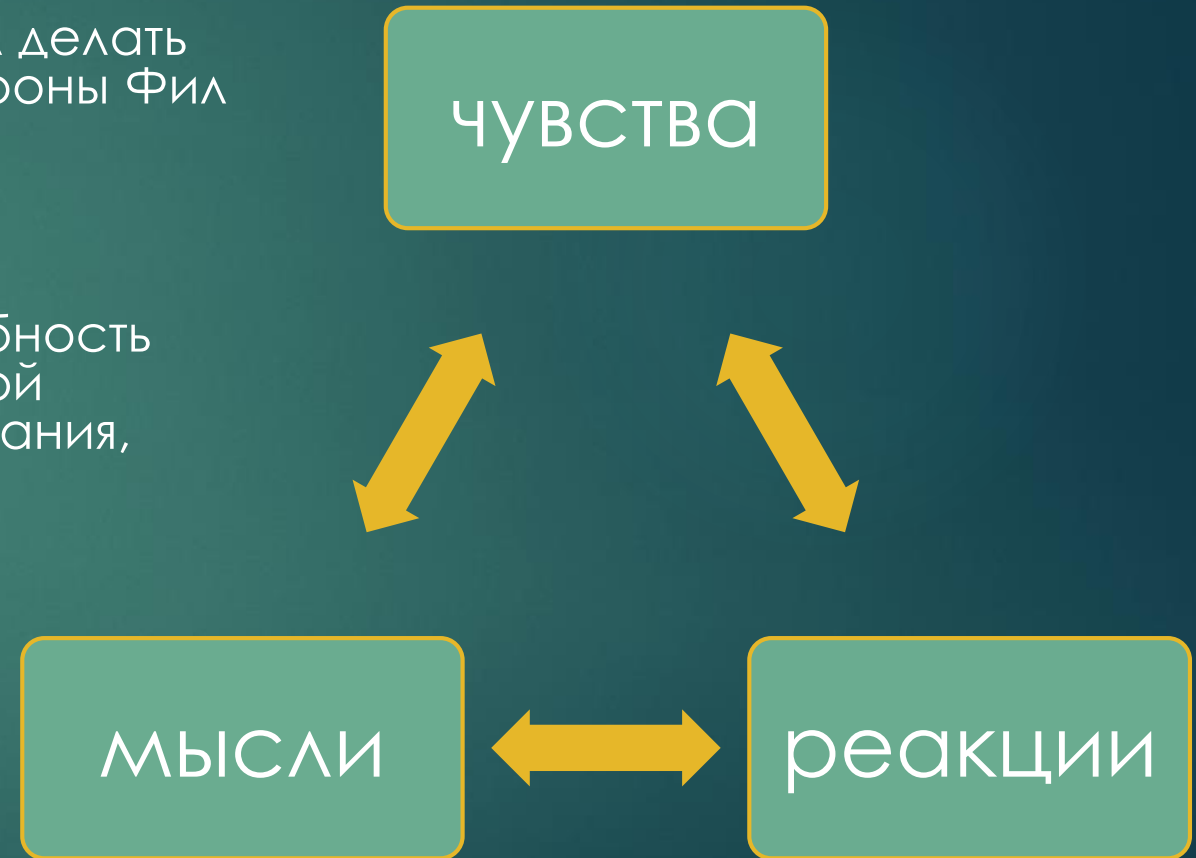
Отлично покатались



PLEASE STAND BY

Теперь самое время разобраться что пошло не так с Филом

- ▶ С одной стороны Фил «проснулся» и стал делать то, чего не делал ранее, но с другой стороны Фил стал более безрассудным или же инфантильным.
- ▶ Осознанность – это человеческая способность сознания фокусироваться на собственной активности (мышление, чувства, переживания, реакции и т.д.)
- ▶ Осознавал ли Фил свои действия и были ли в них ошибки мышления?
- ▶ А как часто я осознаю свои действия и много ли в них ошибок?



Что мне поможет еще лучше разбираться в себе?

Протокол КТТ «СМЭР»

- ▶ Согласно когнитивной модели (модель, в которой описывается процесс и содержание мышления) – все что происходит с человеком начинается с мышления
- ▶ Протокол «СМЭР» также помогает быть более осознанным
- ▶ Ситуация – это то, что активизирует мое мышление, вызывает эмоции
- ▶ Мысли – о чем я думаю, находясь в данной ситуации
- ▶ Эмоции – что я чувствую
- ▶ Реакции – что я делаю и что происходит с моим телом

Составим «СМЭР» Фила

- ▶ Фил попал в **ситуацию**: каждый день похож на предыдущий
- ▶ **мысли**: все достало, ничего не меняется, мне скучно, все ужасно, выхода нет и т.д.
- ▶ **эмоции**: грусть, тоска, злость, раздражение и т.д.
- ▶ **реакции**: дам порулить сурку, искупаюсь с тостером, не могу дышать без причины, я просто сплю целыми днями, я плачу и т.д.
- ▶ Ошибки мышления происходят на уровне мыслей и от этого возникают автоматические действия (А.Д.), поскольку А.Д. упрощают жизнь. Или не упрощают?



PLEASE STAND BY

A close-up of a man's face on the left, looking towards a digital clock on the right. A thought bubble originates from his head. The clock's display shows '6 00'. The background is dark and out of focus, with a lamp and a flower visible.

Прошлый опыт был
так себе.

Могу ли я что-то
изменить?

Проанализируй свой прошлый
день.

Что в нем понравилось, а что нет

Где были А.Д., а где было что-то
новое?

A man and a woman are standing in a snowy field at night, building a snowman. The woman, on the left, has long, curly brown hair and is wearing a dark blue jacket. She is smiling and looking at the snowman. The man, on the right, is wearing a dark coat and a scarf. He is looking at the snowman and holding a small object in his hands. The snowman is made of three snowballs and has a small black stick for a nose. The background is dark with some trees and a fence visible in the distance.

Вечером я лепил
снеговика с девушкой,
которая мне нравится, а
не просто пошел домой.
Было здорово

Я записался на курсы по
игре на пианино.

Я очень давно этого
хотел



Я давно не радовался
снегу и даже забыл
что это такое



Я могу встречаться с
друзьями и семьей когда
захочу. Странно, что не
делал этого раньше



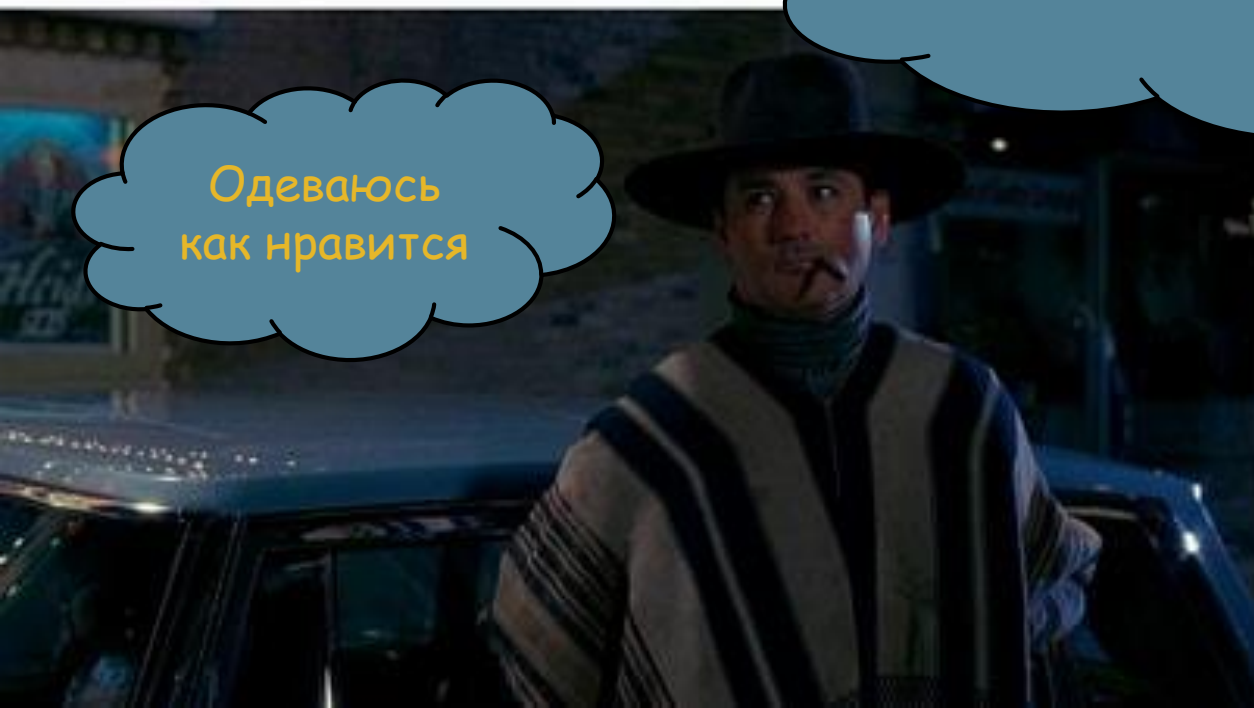


Я ем что
нравится



Есть время
на себя

Счастлив ли Фил?



Одеваюсь
как нравится



НОВЫЕ ХОББИ

Пройдемся по изменениям, которые появились у Фила:

- Каждый вечер анализ дня: что было плохого и хорошего. Как уменьшить плохое и увеличить хорошее?
- Больше осознанности: нет смысла есть невкусную еду, одеваться не так, как нравится, встречаться с друзьями строго по расписанию и т.д.
- Я помню о существовании ошибках мышления и проверяю себя периодически на них
- Перед сном я задаю себе вопрос: что сделает меня счастливым завтра?



P L E A S E S T A N D B Y



Пещерский Александр Игоревич

Член Ассоциации
Когнитивно - Поведенческой
Психотерапии

Спасибо Вам за
участие
на вебинаре

«День Сурка»

 www.vk.com/psychologist_alex

 www.Instagram.com/alchemy_psy

 +7 995 661 79 61

До новых встреч 😊